

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

18.09.2023 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 1пп)

Меню с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 45 | <i>Бутерброды с повидлом</i> | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22, ВитаминА-22, Магний-4 | = |
| 200 | <i>Каша "Дружба"</i> | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-31 | = |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 150 | <i>Фрукты свежие</i> | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-480, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-84, ВитаминА-61, ВитаминС-16, Магний-56 | 91-76 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | <i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i> | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9 | = |
| 200 | <i>Суп картофельный с бобовыми</i> | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20 | = |
| 90/30 | <i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i> | Калорийность-153, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-7, ВитаминС-1, Магний-14 | = |
| 150 | <i>Макароны отварные с овощами</i> | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминА-25, ВитаминС-3, Магний-18 | = |
| 200 | <i>Сок фруктовый</i> | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8 | = |
| 30 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-652, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминА-25, ВитаминС-19, Магний-86 | 91-76 |
| Итого за день | | Калорийность-1 132, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-174, ВитаминА-86, ВитаминС-35, Магний-142 | |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгаршвили

18.09.2023 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 1пп)

Меню ОБЗ с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 45 | <i>Бутерброды с повидлом</i> | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22, ВитаминаА-22, Магний-4 | = |
| 200 | <i>Каша "Дружба"</i> | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-31 | = |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 150 | <i>Фрукты свежие</i> | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-480, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-84, ВитаминаА-61, ВитаминС-16, Магний-56 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | <i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i> | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-4, Магний-9 | = |
| 200 | <i>Суп картофельный с бобовыми</i> | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-7, Магний-20 | = |
| 90/30 | <i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i> | Калорийность-153, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-7, ВитаминС-1, Магний-14 | = |
| 150 | <i>Макаронные изделия с овощами</i> | Калорийность-156, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-26, ВитаминаА-25, ВитаминС-3, Магний-18 | = |
| 200 | <i>Сок фруктовый</i> | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8 | = |
| 30 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-652, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-90, ВитаминаА-25, ВитаминС-19, Магний-86 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 132, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-174, ВитаминаА-86, ВитаминС-35, Магний-142 | 136-18 |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

18.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1пп)**Меню с12 лет и старше**

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 45 | Бутерброды с повидлом | Калорийность-133, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-22, ВитаминаА-22, Магний-4 | = |
| 200 | Каша "Дружба" | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-31 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 150 | Фрукты свежие | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-480, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-84, ВитаминаА-61, ВитаминС-16, Магний-56 | 102-89 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Икра кабачковая (промышленного производства) | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15 | = |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26 | = |
| 100/30 | Тефтели из говядины в молочном соусе | Калорийность-166, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-8, ВитаминС-1, Магний-15 | = |
| 180 | Макаронные изделия с овощами | Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-22 | = |
| 200 | Сок фруктовый | Калорийность-86, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминС-4, Магний-8 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-765, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-102, ВитаминаА-30, ВитаминС-25, Магний-103 | 102-89 |
| Итого за день | | Калорийность-1 708, Белки-38, Жиры-42, Углеводы-291, ВитаминаА-91, ВитаминС-42, Магний-171 | |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовойТехник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвишвили

18.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1пп)

Меню ОВЗ с12 лет и старше

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 45 | <i>Бутерброды с повидлом</i> | Калорийность-136, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-23, ВитаминаА-23, Магний-4 | = |
| 200 | <i>Каша "Дружба"</i> | Калорийность-192, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-28, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-31 | = |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 150 | <i>Фрукты свежие</i> | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15, ВитаминС-15, Магний-14 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-483, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-85, ВитаминаА-62, ВитаминС-16, Магний-56 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | <i>Икра кабачковая (промышленного производства)</i> | Калорийность-119, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминС-7, Магний-15 | = |
| 250 | <i>Суп картофельный с бобовыми</i> | Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-9, Магний-26 | = |
| 100/30 | <i>Тефтели из говядины в молочном соусе</i> | Калорийность-221, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-20 | = |
| 180 | <i>Макароны отварные с овощами</i> | Калорийность-187, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-31, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-22 | = |
| 200 | <i>Сок фруктовый</i> | Калорийность-108, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-5, Магний-10 | = |
| 30 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-842, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-109, ВитаминаА-30, ВитаминС-26, Магний-110 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 788, Белки-41, Жиры-46, Углеводы-299, ВитаминаА-92, ВитаминС-43, Магний-178 | 157-18 |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Зотева Т.С.

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгершвили

19.09.2023 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 1вт)

Меню с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 60 | <i>Овощи консервированные отварные (кукуруза)</i> | Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11 | = |
| 160 | <i>Омлет натуральный</i> | Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20 | = |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 40 | <i>Пряники</i> | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4 | = |
| 200 | <i>Какао с молоком</i> | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-620, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминА-308, ВитаминС-2, Магний-63 | 91-76 |
| Обед | | | |
| 60 | <i>Салат из свеклы отварной</i> | Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11 | = |
| 200/5 | <i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</i> | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18 | = |
| 90 | <i>Котлеты из птицы припущенные</i> | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17 | = |
| 150 | <i>Пюре картофельное</i> | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25 | = |
| 200 | <i>Чай с лимоном</i> | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| 30 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-534, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-58, ВитаминА-35, ВитаминС-25, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-93 | 91-76 |
| Итого за день | | Калорийность-1 154, Белки-47, Жиры-48, Углеводы-134, ВитаминА-343, ВитаминС-27, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-156 | |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

19.09.2023 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 1вт)

Меню ОБЗ с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 60 | Овощи консервированные отварные (кукуруза) | Калорийность-77, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминА-11, ВитаминС-1, Магний-11 | = |
| 160 | Омлет натуральный | Калорийность-209, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминА-278, Магний-20 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 40 | Пряники | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4 | = |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-620, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-76, ВитаминА-308, ВитаминС-2, Магний-63 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат из свеклы отварной | Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-3, Магний-11 | = |
| 200/5 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | Калорийность-66, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-15, Магний-18 | = |
| 90 | Котлеты из птицы припущенные | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-17 | = |
| 150 | Пюре картофельное | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-30, ВитаминС-4, Магний-25 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-534, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-58, ВитаминА-35, ВитаминС-25, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-93 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 154, Белки-47, Жиры-48, Углеводы-134, ВитаминА-343, ВитаминС- 27, ВитаминРР-4, Натрий-53, Магний-156 | 136-18 |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгрийвили

19.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1вт)

Меню с12 лет и старше

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 100 | Овощи консервированные отварные (кукуруза) | Калорийность-128, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-15, ВитаминаА-18, ВитаминС-2, Магний-18 | = |
| 200 | Омлет натуральный | Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминаА-347, ВитаминС-1, Магний-25 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 40 | Пряники | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4 | = |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-22 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-724, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-83, ВитаминаА-384, ВитаминС-4, Магний-75 | 102-89 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свеклы отварной | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19 | = |
| 250/10 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-22 | = |
| 100 | Котлеты из птицы припущенные | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминаА-5, ВитаминС-2, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-19 | = |
| 180 | Пюре картофельное | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминаА-36, ВитаминС-5, Магний-30 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-633, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-66, ВитаминаА-41, ВитаминС-32, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-113 | 102-89 |
| Итого за день | | Калорийность-1 730, Белки-62, Жиры-62, Углеводы-230, ВитаминаА-439, ВитаминС- 136, ВитаминРР-5, Натрий-58, Магний-203 | |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

19.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1вт)**Меню ОВЗ с12 лет и старше**

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 100 | Овощи консервированные отварные (кукуруза) | Калорийность-64, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-5, ВитаминА-18, ВитаминС-2, Магний-18 | = |
| 200 | Омлет натуральный | Калорийность-262, Белки-17, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминА-347, ВитаминС-1, Магний-25 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 40 | Пряники | Калорийность-146, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-30, Магний-4 | = |
| 200 | Какао с молоком | Калорийность-94, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-22 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-660, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-73, ВитаминА-384, ВитаминС-4, Магний-75 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свеклы отварной | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8, ВитаминС-6, Магний-19 | = |
| 250/10 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | Калорийность-99, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-8, ВитаминС-18, Магний-23 | = |
| 100 | Котлеты из птицы припущенные | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 180 | Пюре картофельное | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-633, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-66, ВитаминА-94, ВитаминС-31, Магний-113 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 667, Белки-62, Жиры-60, Углеводы-220, ВитаминА-492, ВитаминС- 135, Магний-203 | 157-18 |

ИП

Р.О.Прогасов

Заведующая
столовойИнженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

20.09.2023 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 1ср)

Меню с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 90 | Котлеты "Школьные" | Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 150 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-515, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-80, ВитаминА-22, ВитаминС-2, Магний-40 | 91-76 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8 | = |
| 200/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21 | = |
| 90 | Шницель рыбный натуральный | Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-3, Магний-32 | = |
| 150 | Рис отварной | Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23 | = |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-621, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-93, ВитаминА-18, ВитаминС-13, Магний-116 | 91-76 |
| Итого за день | | Калорийность-1 136, Белки-48, Жиры-28, Углеводы-173, ВитаминА-40, ВитаминС-15, Магний-156 | |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

20.09.2023 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 1ср)

Меню ОБЗ с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 90 | Котлеты "Школьные" | Калорийность-189, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-11, ВитаминА-22, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 150 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29, Магний-8 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС- 1, Магний-5 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-515, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-80, ВитаминА-22, ВитаминС-2, Магний-40 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-39, Жиры-4, Углеводы-1, ВитаминС-2, Магний-8 | = |
| 200/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9, ВитаминС-8, Магний-21 | = |
| 90 | Шницель рыбный натуральный | Калорийность-102, Белки-14, Жиры-1, Углеводы-9, ВитаминА-18, ВитаминС-3, Магний-32 | = |
| 150 | Рис отварной | Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34, Магний-23 | = |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-621, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-93, ВитаминА-18, ВитаминС-13, Магний-116 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 136, Белки-48, Жиры-28, Углеводы-173, ВитаминА-40, ВитаминС-15, Магний-156 | 136-18 |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

20.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1ср)

Меню с12 лет и старше

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 100 | Котлеты "Школьные" | Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21 | = |
| 200 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Магний-11 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-584, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминА-25, ВитаминС-2, Магний-45 | 102-89 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14 | = |
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-26 | = |
| 100 | Шницель рыбный натуральный | Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35 | = |
| 180 | Рис отварной | Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27 | = |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-718, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-104, ВитаминА-20, ВитаминС-16, Магний-134 | 102-89 |
| Итого за день | | Калорийность-1 776, Белки-62, Жиры-38, Углеводы-296, ВитаминА-45, ВитаминС-23, Магний-198 | |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвишвили

20.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1ср)

Меню ОВЗ с12 лет и старше

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|----------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 100 | Котлеты "Школьные" | Калорийность-210, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-13, ВитаминА-25, ВитаминС-1, Магний-21 | = |
| 200 | Макаронные изделия отварные | Калорийность-193, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-39, Магний-11 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 200 | Чай с лимоном | Калорийность-40, Углеводы-10, ВитаминС-1, Магний-5 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-584, Белки-28, Жиры-12, Углеводы-92, ВитаминА-25, ВитаминС-2, Магний-45 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свежих огурцов | Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-14 | = |
| 250/10 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминС-10, Магний-267 | = |
| 100 | Шницель рыбный натуральный | Калорийность-113, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-10, ВитаминА-20, ВитаминС-3, Магний-35 | = |
| 180 | Рис отварной | Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41, Магний-27 | = |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов | Калорийность-84, Белки-1, Углеводы-20, Магний-14 | = |
| 40 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-718, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-104, ВитаминА-20, ВитаминС-16, Магний-134 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 803, Белки-63, Жиры-38, Углеводы-303, ВитаминА-45, ВитаминС-24, Магний-201 | 157-18 |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

21.09.2023 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 1чт)

Меню с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 200 | Каша пшеничная молочная жидкая | Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 80 | Булочка российская | Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-587, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98, ВитаминА-90, ВитаминС-2, Магний-55 | 91-76 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Овощи натуральные (помидоры) | Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8 | = |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19 | = |
| 180 | Рагу из птицы | Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-513, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-67, ВитаминС-24, Магний-89 | 91-76 |
| Итого за день | | Калорийность-1 100, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-165, ВитаминА-90, ВитаминС-26, Магний-144 | |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Ф. Модзгеришвили

21.09.2023 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 1чт)

Меню ОБЗ с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 200 | <i>Каша пшеничная молочная жидкая</i> | Калорийность-181, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминА-37, ВитаминС-1, Магний-28 | = |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 80 | <i>Булочка российская</i> | Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8 | = |
| 200 | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-587, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98, ВитаминА-90, ВитаминС-2, Магний-55 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | <i>Овощи натуральные (помидоры)</i> | Калорийность-8, Углеводы-2, ВитаминС-6, Магний-8 | = |
| 200 | <i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i> | Калорийность-89, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15, ВитаминС-7, Магний-19 | = |
| 180 | <i>Рагу из птицы</i> | Калорийность-255, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-16, ВитаминС-11, Магний-40 | = |
| 200 | <i>Чай с сахаром</i> | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 30 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-513, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-67, ВитаминС-24, Магний-89 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 100, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-165, ВитаминА-90, ВитаминС-26, Магний-144 | 136-18 |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

21.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1чт)

Меню с12 лет и старше

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 210 | Каша пшеничная молочная жидкая | Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминаА-39, ВитаминС-1, Магний-29 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 80 | Булочка российская | Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминаА-34, Магний-8 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминаА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-643, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминаА-92, ВитаминС-2, Магний-58 | 102-89 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Овощи натуральные (помидоры) | Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14 | = |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24 | = |
| 200 | Рагу из птицы | Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-569, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-74, ВитаминС-30, Магний-105 | 102-89 |
| Итого за день | | Калорийность-1 686, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-271, ВитаминаА-92, ВитаминС-43, Магний-188 | |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Техник-
хнолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

21.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1чт)

Меню ОБЗ с12 лет и старше

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 210 | Каша пшеничная молочная жидкая | Калорийность-190, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27, ВитаминА-39, ВитаминС-1, Магний-29 | = |
| 60 | Хлеб пшеничный | Калорийность-141, Белки-5, Углеводы-30, Магний-8 | = |
| 80 | Булочка российская | Калорийность-224, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминА-34, Магний-8 | = |
| 200 | Кофейный напиток с молоком | Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-19, ВитаминС-1, Магний-13 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-643, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-109, ВитаминА-92, ВитаминС-2, Магний-58 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Овощи натуральные (помидоры) | Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-3, ВитаминС-10, Магний-14 | = |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-111, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-19, ВитаминС-8, Магний-24 | = |
| 200 | Рагу из птицы | Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18, ВитаминС-12, Магний-45 | = |
| 200 | Чай с сахаром | Калорийность-38, Углеводы-9, Магний-4 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15, Магний-4 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-569, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-74, ВитаминС-30, Магний-105 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 686, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-271, ВитаминА-92, ВитаминС-43, Магний-188 | 157-18 |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгвришвили

22.09.2023 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 1шт)

Меню с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 90 | <i>Биточки из птицы припущенные</i> | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, Витамина-53, ВитаминС-1, Магний-17 | = |
| 150 | <i>Пюре картофельное</i> | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, Витамина-30, ВитаминС-4, Магний-25 | = |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 40 | <i>Вафли</i> | Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4 | = |
| 200 | <i>Чай каркаде</i> | Калорийность-56, Углеводы-14, Витамина-3 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, Витамина-86, ВитаминС-5, Магний-52 | 91-76 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | <i>Салат из свежих огурцов с луком</i> | Калорийность-41, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-8 | = |
| 200 | <i>Суп с рыбными консервами</i> | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39 | = |
| 90 | <i>Шницель рубленый</i> | Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14 | = |
| 150 | <i>Капуста тушеная</i> | Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36 | = |
| 200 | <i>Компот из яблок и ягод замороженных</i> | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4 | = |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 30 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-619, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-66, ВитаминС-44, Магний-104 | 91-76 |
| Итого за день | | Калорийность-1 176, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-148, Витамина-86, ВитаминС-49, Магний-156 | |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

22.09.2023 (Н.школа 7-11лет
(летне-осенний), 1шт)

Меню ОБЗ с 7-11 лет

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 90 | <i>Биточки из птицы припущенные</i> | Калорийность-165, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-8, ВитаминаА-53, ВитаминС-1, Магний-17 | = |
| 150 | <i>Пюре картофельное</i> | Калорийность-102, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминаА-30, ВитаминС-4, Магний-25 | = |
| 40 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 40 | <i>Вафли</i> | Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4 | = |
| 200 | <i>Чай каркаде</i> | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминаА-3 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-557, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-82, ВитаминаА-86, ВитаминС-5, Магний-52 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | <i>Салат из свежих огурцов с луком</i> | Калорийность-41, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-3, Магний-8 | = |
| 200 | <i>Суп с рыбными консервами</i> | Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13, ВитаминС-6, Магний-39 | = |
| 90 | <i>Шницель рубленый</i> | Калорийность-206, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-14 | = |
| 150 | <i>Кануста тушеная</i> | Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6, ВитаминС-26, Магний-36 | = |
| 200 | <i>Компот из яблок и ягод замороженных</i> | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС- 9, Магний-4 | = |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 30 | <i>Хлеб ржаной</i> | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-619, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-66, ВитаминС-44, Магний-104 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 176, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-148, ВитаминаА-86, ВитаминС-49, Магний-156 | 136-18 |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

22.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1пт)

Меню с12 лет и старше

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 100 | Биточки из птицы припущенные | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 180 | Пюре картофельное | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 40 | Вафли | Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-595, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-97, ВитаминС-6, Магний-59 | 102-89 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свежих огурцов с луком | Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-4, Магний-14 | = |
| 250 | Суп с рыбными консервами | Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48 | = |
| 100 | Шницель рубленый | Калорийность-229, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-16 | = |
| 180 | Капуста тушеная | Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43 | = |
| 200 | Компот из яблок и ягод замороженных | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС- 9, Магний-4 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-722, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-73, ВитаминС-52, Магний-126 | 102-89 |
| Итого за день | | Калорийность-1 697, Белки-68, Жиры-57, Углеводы-227, ВитаминА-97, ВитаминС-59, Магний-201 | |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Техник-
технолог

Халиуллина С.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Савинская средняя школа"

О.Г. Модзгеришвили

22.09.2023 (С.школа с12 лет и старше
(летне-осенний), 1пт)

Меню ОВЗ с12 лет и старше

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 100 | Биточки из птицы припущенные | Калорийность-183, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-58, ВитаминС-1, Магний-19 | = |
| 180 | Пюре картофельное | Калорийность-122, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11, ВитаминА-36, ВитаминС-5, Магний-30 | = |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20, Магний-6 | = |
| 40 | Вафли | Калорийность-140, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31, Магний-4 | = |
| 200 | Чай каркаде | Калорийность-56, Углеводы-14, ВитаминА-3 | = |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-595, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-85, ВитаминА-97, ВитаминС-6, Магний-59 | = |
| <u>Обед</u> | | | |
| 100 | Салат из свежих огурцов с луком | Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3, ВитаминС-4, Магний-14 | = |
| 250 | Суп с рыбными консервами | Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16, ВитаминС-8, Магний-48 | = |
| 100 | Шницель рубленый | Калорийность-226, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-16 | = |
| 180 | Капуста тушеная | Калорийность-113, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-31, Магний-43 | = |
| 200 | Компот из яблок и ягод замороженных | Калорийность-45, Углеводы-11, ВитаминС-9, Магний-4 | = |
| 20 | Хлеб пшеничный | Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10, Магний-3 | = |
| 30 | Хлеб ржаной | Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10, Магний-14 | = |
| Итого за Обед | | Калорийность-719, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-73, ВитаминС-52, Магний-126 | = |
| Итого за день | | Калорийность-1 694, Белки-67, Жиры-56, Углеводы-227, ВитаминА-97, ВитаминС-59, Магний-201 | 157-18 |

ИП

Р.О.Протасов

Заведующая
столовой

Инженер-
технолог

Халиуллина С.П.